ドコモ・ヘルスケアの当面の取組について

株式会社NTTドコモ　執行役員
（ドコモ・ヘルスケア株式会社　代表取締役副社長、医療・健康事業推進担当兼務）　村上（むらかみ）　享司（きょうじ）

1．はじめに

1.1　ドコモ・ヘルスケア設立と企業ビジョン

ドコモ・ヘルスケア（以下、当社）は、NTTドコモ、オムロンヘルスケア、それぞれが推進してきた健康分野への取組を更に深め、まったく新しい「使命」と「価値」の実現をめざし、2012年7月に設立した会社である。当社は、お客様と、お客様の大切な人の幸せを願い、一人ひとりの健康に寄り添い、人と社会をつなぎながら、健やかな暮らしの仕組みを作り上げたい。その目標実現のため、企業ビジョンとして「からだと社会をつなぐ。」を掲げている（**図1**）。

1.2　プラットフォーム事業「からだ発ライフスタイル提案：わたしムーヴ」

からだデータを活用し、生涯にわたって新しい提案を行う。これが当社が目指す新しい価値観「からだ発ライフスタイル提案」である。その実現のために、健康プラットフォーム『WM（わたしムーヴ）』を2013年4月より提供開始した。WM（わたしムーヴ）を通じて、「からだにいいこと」×「からだがわかる」×「いつもそばにいる」という、三位一体型のサービスをパートナー企業様と共同で開発し、お客様へ多様なライフスタイルサービスを提供していく。今回、その具体的な製品・サービスの取組について、御紹介する。

2．製品・サービス

2.1　女性向けヘルスケアサービス「カラダのキモチ」

①サービス導入の背景

日本では、少子化・晩婚化が進み2011年には女性の初産年齢が30歳を超えた。以前は20代で妊娠・出産することが多く、一定期間排卵しない状態の女性が多数だったのに対し、30代まで毎月フルに排卵することで、子宮筋腫で生理が重くなるなど体の不調を訴える女性が増加傾向にある（“生理周期で体の不調を感じる女性は7割”※当社調べ）。

女性特有の体調変化と上手に付き合うには、月経周期や基礎体温などを基にホルモンバランスに合わせて体調を管理することが大切である。また30代になると、婦人病などの不安も増し、そのような体調不安に対するケアの必要性も増加している。

一方、女性向けヘルスケアサービスの市場ニーズとしては、既に他社サービスが100万規模のお客様に利用されるなど、生理周期管理を中心とした、女性ならではのヘルスケアニーズが一定規模あることが立証されていたが、他社サービスでは主に避妊や妊娠のための月経周期の記録・管理がメインであった。このような社会的トレンド・市場動向を背景に、女性特有の体や心の変化に合わせ、女性がより健やかで快適な生活を送れるようサポートするサービスを目指して、「カラダのキモチ」の企画開発を行い、2013年6月に提供を開始した。2014年3月末現在、約40万のお客様に御利用いただいている。

図1．ドコモ・ヘルスケアの企業ビジョン

②サービス内容と主な特徴

「カラダのキモチ」はドコモのAndroidスマートフォン及びiPhone対応の有料のモバイルサービス（月額300円（税抜き））で、月経周期や基礎体温の記録により、月経日・排卵日を予測し、ホルモンバランスの変化に合わせ、快適な生活を送るためのアドバイスを提供するサービスである（**図2**）。

（主な特徴）

1. 女性の体や心の調子に合わせ、一日（朝・昼・夕・夜）を通じ、最適かつ豊富なアドバイスを提供
2. カラダの変調を早期発見してお知らせし、更に受診時にはお見舞金をお支払い
3. 10秒で測れる体温計と連携し、スマートフォンへ簡単に体温データを転送

他社の月経管理アプリケーションでは、主として妊娠・避妊のための月経・排卵日の管理が利用ニーズであるが、「カラダのキモチ」は更に一歩踏み込んで、“快適な生活を送るためのサポート”に力点を置いている。月経や基礎体温を単に記録・管理するだけでなく、そのデータを活用して、心身両面の快適な生活のためのアドバイスを提供する。このアドバイスは日々の生活への“寄り添い”をコンセプトに、お客様の体調や時間帯に合わせ、最適な時にアプリ内のキャラクターが伝えてくれ、アプリと会話するように楽しんで続けられる。また、分析したデータから婦人病の予兆が示唆される場合には、受診をお勧めするメッセージも表示する。何かあればお知らせしてくれることで、漠然とした体調不安のあるお客様に“あんしん”を提供する。さらに実際に婦人科等を受診した際の見舞金のサポートも用意し、婦人病等の早期発見を後押しする（「生理周期による不調で病院受診を必要と感じながらもおよそ3割が行かないまま」※当社調べ）。補償みまもり付サービスという新しい形は、東京海上日動火災保険㈱との協業により実現され、特許出願中である。また、これまでは妊娠のためのものと考えられていた基礎体温を、より日常的な体調管理手段として提案すべく、ドコモショップでの婦人体温計販売も開始した。スマートフォンとの連携機器としてお勧めすることで、基礎体温を測ったことのないお客様や長続きしなかったお客様にも基礎体温を測るきっかけとなり、“基礎体温で体調管理”という潜在ニーズの啓蒙・掘り起こしにつながっている。

図2．「カラダのキモチ」の画面イメージ

2.2　生活リズム提案サービス「からだの時計 WM」

①サービス導入の背景

昨今の「ウォーキング/ジョギングの流行」「サプリメントなど健康関連商品への関心の高まり」などにより、ヘルスケア市場は拡大を続けている。一方で「生活習慣病」「肥満」「日々の疲れ」「うつ病」「不眠」など現代人の抱える健康上の課題も増加し続けており、これらの現代人の持つ健康上の課題は、少子高齢化が進む中、社会保障費の増大といった社会問題となっている。この現代人の抱える健康上の課題を、急速に普及が進むスマートフォンと、今後グローバルな市場で広がりが想定されるウェアラブルデバイスを活用し、解決することはできないかと考え、「からだの時計 WM」の企画・開発を行い2013年12月に提供を開始した。2014年3月末現在、約20万のお客様に御利用いただいている。

②サービス内容と主な特徴

「からだの時計 WM」は、ドコモのAndroidスマートフォン及びiPhone対応の有料のモバイルサービス（月額300円（税抜き））で、食事や睡眠時間の記録により、生活リズムやアドバイスを行い、体内時計を整えるサポートを提供するサービスである（**図3**）。

（主な特徴）

1. 生活リズムを判定し、24時間の過ごし方や、ダイエット・疲労回復・アンチエイジングなどのアドバイスを提供。
2. 24時間365日無料の健康電話相談と、全国医療施設の健康診断を割引料金で受診可能。
3. ムーヴバンドと連携し、スマートフォンへ簡単に睡眠時間などの計測データを転送。

図3．「からだの時計 WM」の画面イメージ

生活リズム提案とアドバイスとして、体内時計を整える上で重要となるのが、食事のタイミングと睡眠の時間である。本来、理想的な生活として「朝は何時に起きて、何時に御飯を食べると良い」というのがあるが、忙しい現代人がそれを守った一日を過ごしていくということは極めて難しいものであり、そのため、お客様の普段の食事や睡眠の時間に合わせて、少しずつ理想の時間に近づけていく生活リズム「おすすめの時間」を提案することとした。毎日深夜に夕食を取られている方に「18時に夕食を食べましょう」とするのではなく、少しずつ早い時間に食べられるよう夕食の時間をお勧めしていく。また、夕食を遅くに食べるときや、朝寝坊をしてしまったときなどに合わせて、「今の時間はこんなことをするとよいですよ」といったアドバイスを提供している。この「おすすめの時間」と「アドバイス」を利用していただくことで、一人ひとりのライフスタイルに合わせた方法で体内時計を整えていく。また、アドバイスと合わせて、フィットネスやヨガの動画、体に良い音楽、体に良いレシピなどを提供する。今利用すると良いコンテンツを提供することで、今何をしたらよいかということがワンストップで利用できるようになる。また、病気の時に安心して御利用いただける通話料無料の健康電話相談も併せて用意した。これは、24時間365日対応で「こんな症状なのだけど病院に行った方がよいか？」といった質問に医師や看護師、保健師などが対応するものである。また、手首に装着するウェアラブルデバイス「ムーヴバンド」は、サービスとセットで利用するために併せて提供したもので、昼間は活動量計、夜は眠りの状態を時間別で計測することが可能。これにより、時間別で自分がどのような活動をしているかが分かり、それに合わせたより的確な体内時計を整えるアドバイスを提供可能となる。

2.3　ウェアラブルデバイス「ムーヴバンド」

①製品導入の背景

当社では、様々な健康データを蓄積・一元管理する環境を整備し、収集した健康データに基づいた新たなライフスタイルを提案する取組を進めているが、お客様の健康データを収集する手段として、常に身に着けていただけるウェアラブルデバイスは一つの自然な形であるとの発想から、ムーヴバンドの企画を開始した。企画開始時、既に、世界で様々なヘルスケア関連のウェアラブルデバイスが市場をにぎわし始めていたが、当社プラットフォームにつながるデバイスとして、時期・技術要件・商品性の観点から最適なものを検討
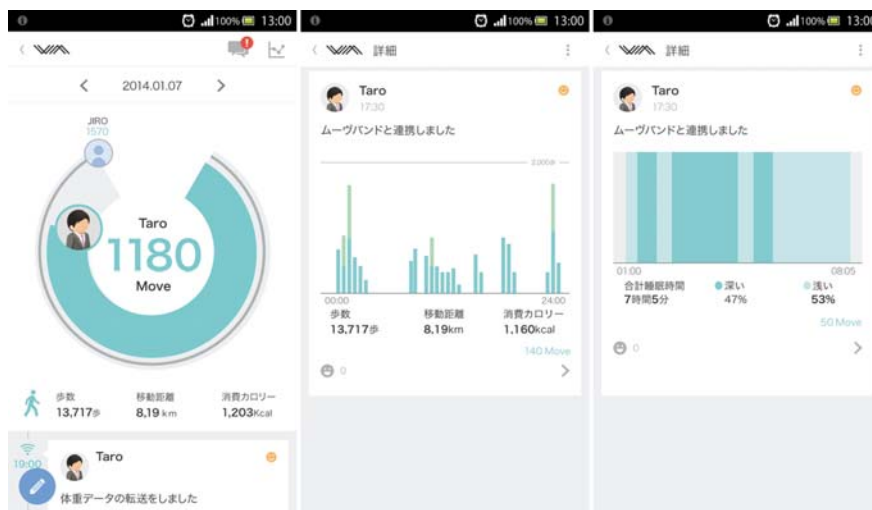
図4．WMアプリの画面イメージ

図5.「ムーヴバンド」の製品外観

した結果、東芝社のデバイスを採用することとし、2014年1月に販売を開始した。

②製品の主な特徴

手首に着けておくだけで、歩数・移動距離・消費カロリー・睡眠時間が自動計測でき、更にこれらのデータをスマートフォンを通じて当社プラットフォームに転送・蓄積することがきる。蓄積されたデータはわたしムーヴアプリ（以下、WMアプリ）を通じていつでも確認することが可能である。また、からだの時計WMと連携し、測定したデータを用いて体内時計を整え、ダイエット・疲労回復・アンチエイジングのサポートを提供している（**図4、図5、表1**）。

現在、WMアプリで確認できる測定データは、前述のとおり歩数・移動距離・消費カロリー・睡眠時間であるが、ムーヴバンドはその裏で高度なセンシング及び分析を行っており、安静、歩行、走行等幾つかの活動状態の推定も行っている。この推定結果を基に厳密な活動量計算を実施するため、例え同じ歩数であってもお客様の活動状態に応じて移動距離、消費カロリーは異なってくる。

3．おわりに

これらのヘルスケアサービスについては、今後、お客様の声などを基に、使い勝手を改善していくほか、体重計や血圧計など健康機器との連携も強化していく。また、ドコモのお客様のみへの提供から、マルチキャリアでサービス提供できるよう拡張を図っていき、一人でも多くお客様が健康になるための行動をサポートしてきたい。

表1.「ムーヴバンド」の製品仕様

	商品概要
商品名	ムーヴバンド
価格	オープン価格（参考：ドコモオンラインショップ9120円）
形状	リストバンド型
サイズ	幅17mm、厚さ12mm、手首周145～200mm
重量	22 g
カラー	2色（ライトグリーン・ネイビーブラック）
機能	活動量計測（歩数・移動距離・消費カロリー）、簡易睡眠状態計測
搭載センサー	加速度・角速度
LED	3個
防水	生活防水（IPX5/7相当）
連続動作時間	4～5日
対応アプリ	わたしムーヴアプリ・からだの時計 WM
対応機種	対応OS：Android4.1以上/iOS7
通信方式	Bluetooth3.0/4.0準拠
内蔵電池/充電方式	Li-ion充電池（専用アタッチメントによるUSB充電）
付属品	充電アダプター、保証書付取扱説明書